క్లుప్తంగా

వరి విత్తన మొలక శాతం ఆశాజనకం


మొలకెత్తిన వరి విత్తనాలు

రోలుగుంట: ఖరీఫ్ సాగు కోసం రైతులకు సరఫరా చేసే వరి విత్తనాలకు వ్యవసాయాధికారులు మొలక పరీక్ష చేశారు. మొలక శాతం ఆశాజనకంగా ఉన్నట్టు నిర్ధారించుకున్నారు. మూడు రోజులుగా మండల వ్యవసాయాధికారి ఏర్పాటు చేసిన విత్తన కేంద్రాల నుంచి రైతులకు వరి విత్తనాల పంపిణీ చేస్తున్నారు. విత్తనాల సరఫరాకు ముందుగా వారికి పలు సూచనలు చేస్తున్నారు. విత్తనాల్లో వంద గింజలు మొలక కట్టుకుని వాటిలో 85 గింజల వరకూ మొలకెత్తినట్టు నిర్ధారించుకున్న తర్వాత మాత్రమే ఆకుపోత వేసుకోవాలని ఏవో ఎస్.విజయలక్ష్మి, సచివాలయాల వ్యవసాయాధికారులు సూచిస్తున్నారు.

నేడు విద్యుత్ బిల్లులు చెల్లించవచ్చు

చోడవరం రూరల్: ఆదివారం సెలవు దినమైనప్పటికీ విద్యుత్ బిల్లులు చెల్లించవచ్చని ఏపీఈపీడీసీఎల్ డీఈఈ ఉప్పలూరి కుమార్ గౌరీ ప్రసాద్ శనివారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. విద్యుత్ వినియోగదారుల సౌకర్యార్థం రెవె న్యూ కార్యాలయాలు తెరచే ఉంటాయని, వినియోగదారులు తమ బిల్లులు చెల్లించవచ్చన్నారు.

నేత్ర శస్త్రచికిత్సలకు 20 మంది ఎంపిక


కంటి పరీక్షలు చేస్తున్న ఆప్తాలమిస్టు

గొలుగొండ: శంకర్ ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో ఏఎల్‌పురంలో శనివారం ఉచిత నేత్ర వైద్య శిబిరం నిర్వహించారు. ఈ శిబిరానికి ఏఎల్‌పురంతోపాటు కొంకసింగి, నాగాపురం, గోకిరి, పాడి తదితర గ్రామాల నుంచి 103 మంది రోగులు హాజరయ్యారు. వీరిలో 20 మందిని నేత్ర శస్త్రచికిత్సలకు నిమిత్తం విశాఖకు తరలించినట్లు వైద్యులు నికిత, ప్రోగ్రాం మేనేజర్ చంద్రశేఖర్ తెలిపారు. మిగతా వారికి మందులు అందించినట్లు చెప్పారు.

2న మండల సర్వసభ్య సమావేశం

రోలుగుంట: మండల సర్వసభ్య సమావేశం వచ్చే నెల 2న నిర్వహించనున్నట్టు ఈవోపీఆర్డీ ఎస్.నూకరాజు శనివారం ప్రకటనలో తెలిపారు. స్థానిక మండల పరిషత్ సమావేశ మందిరంలో ఎంపీపీ యర్రంశెట్టి శ్రీనివాసరావు అధ్యక్షతన జరగనున్న ఈ సమావేశానికి అధికారులు సమగ్ర వివరాలతో హాజరు కావాలన్నారు. సర్పంచ్‌లు, ఎంపీటీసీ సభ్యులు పాల్గొనాలన్నారు.

పాల సొసైటీ ఎన్నికల్లో ఇద్దరు ఏకగ్రీవం

తుమ్మపాల : మండలంలో తుమ్మపాల మేజర్ పంచాయతీ విశాఖ డెయిరీ పాల ఉత్పత్తిదారుల సహకార సంఘం–2లో శనివారం జరిగిన బోర్డు సభ్యుల ఎన్నికలో ఇద్దరు సభ్యులు ఏకగ్రీవంగా ఎన్నికైనట్లు విశాఖ డెయిరీ జోనల్ సూపర్‌వైజర్ ఎడ్ల ఏసుదాసు తెలిపారు. పాల ఉత్పత్తిదారులు కనుబుడ్డి సత్యనారాయణ (చిన్న), గుడ్డేటి వెంకటలక్ష్మి బోర్డు సభ్యులుగా నిలబడగా వారికి పోటీ లేకపోవడంతో ఏకగ్రీవమైనట్లు తెలిపారు.

బెల్లం ధరలు



అనకాపల్లి బెల్లం మార్కెట్‌కు శనివారం 23 బెల్లం దిమ్మలు వచ్చాయి.

దిమ్మల రకం	కనిష్ట ధర	గరిష్ట ధర
మొదటి రకం	5,230	5,230
రెండో రకం	--	--
మూడోరకం	3,800	3,800

రక్త నిల్వలు

అనకాపల్లి: ఎన్టీఆర్ వైద్యాలయ రక్తనిధి కేంద్రంలో 94 యూనిట్ల రక్తం నిల్వ ఉంది. ఎ పాజిటివ్–19యూనిట్లు, బి పాజిటివ్–34 యూనిట్లు, ఒ పాజిటివ్–31 యూనిట్లు, ఏబీ పాజిటివ్–2 యూనిట్లు శుద్ధి చేసిన రక్తం నిల్వఉంది. అవసరమైన వారు వైద్యాలయం బ్లడ్‌బ్యాంకు టెక్నీషియన్ యు.లోకేష్ (ఫోన్ 9703619706) నంబరును సంప్రదించవచ్చు.

అధికారులు చిత్తశుద్ధితో పనిచేయాలి

కె.కోటపాడు మండల పరిషత్ సర్వసభ్య సమావేశంలో మాడుగుల ఎమ్మెల్యే బండారు సత్యనారాయణమూర్తి


ఎమ్మెల్యే బండారుతో ఎంపీపీ, ఎంపీటీసీలు


సర్వసభ్య సమావేశంలో వ్యవసాయశాఖ అధికారులతో మాట్లాడుతున్న ఎమ్మెల్యే బండారు

కె.కోటపాడు: ప్రభుత్వ లక్ష్యాల మేరకు అధికారులు చిత్తశుద్ధితో పని చేయాలని మాడుగుల ఎమ్మెల్యే బండారు సత్యనారాయణమూర్తి తెలిపారు. ఎంపీపీ రెడ్డి జగన్‌మోహన్ అధ్యక్షతన శనివారం స్థానిక మండల ప్రజా పరిషత్ సమావేశ మందిరంలో మండల సర్వసభ్య సమావేశం జరిగింది. సమావేశానికి ముఖ్యఅతిథిగా హాజరైన ఎమ్మెల్యే సత్యనారాయణ మూర్తిని ఎంపీపీ, ఎంపీటీసీ, సర్పంచ్‌లు దుశ్శాలువాలతో సన్మానించారు. అనంతరం సమావేశంలో బండారు మాట్లాడుతూ జలజీవన్ మిషన్ పనులు ఐదు నెలల్లోగా పూర్తి చేయాలని ఆర్‌డబ్ల్యూఎస్ అధికారులకు సూచించారు. పంచాయతీరాజ్, ఇరిగేషన్, హౌసింగ్ ద్వారా 2014 నుంచి 2019తోపాటు గత ప్రభుత్వంలో చేసిన అభివృద్ధి పనుల పెండింగ్ బిల్లులు మంజూరు చేసేందుకు కృషి చేయనున్నట్లు తెలిపారు. వీటికి సంబంధించిన పూర్తి వివరాలను తనకు ఆయా శాఖల అధికారులు అందించాలని సూచించారు. సర్వసభ్య సమావేశానికి విధిగా మండల స్థాయి అధికారులు హాజరు కావాలని తెలిపారు. ఇతర సమావేశాలు ఉన్నాయని డుమ్మా కొట్టొద్దన్నారు. వ్యవసాయంలో భాగంగా ఉద్యానవన సాగు రైతులకు లాభదాయకంగా ఉంటుందని సూచించారు. ప్రభుత్వం ద్వారా రైతాంగానికి ఏ విధంగా మేలు కలగనున్నదో ఎప్పటికప్పుడు అవగాహన కల్పించాలని వ్యవసాయ, ఉద్యానవన శాఖ అధికారులకు సూచించారు. మండలంలో చెరకు సాగు తగ్గుతున్న దృష్ట్యా వచ్చే సర్వసభ్య సమావేశానికి గోవాడ సుగర్ ఫ్యాక్టరీ అధికారులను రప్పించాలన్నారు. వసతి గృహాలు, పాఠశాలలు, ఆస్పత్రుల్లో ఏమైనా మౌలిక వసతులను కల్పించాల్సి ఉంటే, అధికారులు తన దృష్టికి తీసుకువస్తే సీఎస్ఆర్ నిధులతో వాటిని కల్పించేలా చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు. చౌడువాడ ఎస్సీ కాలనీలో ఇంటింటి కుళాయిల నిర్మాణం పూర్తి కాలేదని ఎంపీటీసీ ఏటుకూరి రాజేష్ ఆర్‌డబ్ల్యూఎస్ అధికారుల దృష్టికి తీసుకొచ్చారు. వీటికి నిధులు మంజూరైనందున పనులను వెంటనే చేపట్టాలని ఆయన తెలిపారు. వైస్ ఎంపీపీలు రొంగలి సూర్యనారాయణ, లెక్కల నాగ విజయలక్ష్మి, ఎంపీడీవో పట్నాయక్, తహసీల్దార్ ఈశ్వరమ్మ, సూపరింటెండెంట్ అప్పలరాజు, డిప్యూటీ తహసీల్దార్ డి.రమేష్, ఎంపీటీసీలు ఏటుకూరి రాజేష్, చీపురపల్లి అచ్చిబాబు, గొర్రుపోటు రామలక్ష్మి, వంటాకు నారాయణమ్మ, లెక్కల గౌతమి, నెక్కల గోపి, సర్పంచ్‌లు దాడి ఎరుకునాయుడు, వేచలపు దొరబాబు, గొర్రుపోటు సౌజన్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఖాతాదారుల సహకారంతో బ్యాంకు అభివృద్ధి

బదిలీపై వెళ్తున్న బ్యాంకు మేనేజర్‌కు ఆత్మీయ సన్మానం


మేనేజర్‌ను సన్మానిస్తున్న గ్రామస్తులు


కె.జె.పురం ఏపీజీవీబీ మేనేజర్ సాయిసుధాకర్‌ను సన్మానిస్తున్న వీవోఏలు

మాడుగుల రూరల్: ఖాతాదారులు, రైతులు, స్వయం సహాయక సంఘాల సహకారంతో గ్రామీణ వికాస బ్యాంకును మూడు సంవత్సరాల వ్యవధిలో ప్రగతి పథంలో నడిపించామని బ్రాంచి మేనేజర్ వి. సాయి సుధాకర్ తెలిపారు. కేజేపురం బ్రాంచ్ నుంచి ఆయన విజయనగరం ప్రాంతీయ కార్యాలయానికి బదిలీపై వెళ్తున్న సందర్భంగా శనివారం సాయంత్రం ఇక్కడ బ్యాంకు ఆవరణలో వెలుగు వీఏవోలు, సీఎస్పీ పాయింట్ల ప్రతినిధులు, ఖాతాదారులు ఆత్మీయ సన్మాన సభ ఏర్పాటు చేశారు. ఈ సందర్భంగా మేనేజర్ సాయి సుధాకర్ మాట్లాడుతూ 2021లో తాను ఇక్కడ బీఎంగా బాధ్యతలు స్వీకరించే సమయంలో రూ.27 కోట్ల మేర వ్యాపార లావాదేవీలు నిర్వహించగా, ఈ మూడేళ్లలో రూ.18 కోట్లకు పెంచామన్నారు. ప్రధానంగా బ్యాంకు సిబ్బంది, ఖాతాదారుల సహకారం మరవలేనిదన్నారు. సభకు అధ్యక్షత వహించిన బ్యాంకు ఫీల్డ్ అధికారి ఎం. భవానీప్రసాదు మాట్లాడారు. విశ్రాంత ఉపాధ్యాయులు కాళ్ల అమ్మతల్లినాయుడు, దాడి రాము, పుట్టా గోపి, వెలుగు వీవోఏలు కుమార రాజు, ఆదారి సావతి, తదితరులు మేనేజర్‌ను ఘనంగా సన్మానించి జ్ఞాపికలు అందజేశారు బ్యాంకు క్యాషియర్ భానుచందర్, మేసెంజర్ ఎం. అప్పారావు పాల్గొన్నారు.

ఏపీజీవీబీ మేనేజర్‌గా రమేష్..

కేజేపురం ఏపీ గ్రామీణ వికాస్ బ్యాంకు బ్రాంచ్ మేనేజర్‌గా ఎం.రమేష్ నియమితులయ్యారు. ఈయన విజయనగరం జిల్లా గజపతినగరం గ్రామీణ వికాస్ బ్యాంకు నుంచి ఇక్కడకు బదిలీపై వచ్చారు.

సీజనల్ వ్యాధులు అరికట్టాలి


ఆస్పత్రిలో రోగులను పరామర్శిస్తున్న జిల్లా కార్యదర్శి లోకనాథం, పార్టీ నాయకులు

నర్సీపట్నం: ప్రజలు సీజనల్ వ్యాధుల బారినపడకుండా గ్రామాల్లో మెడికల్ క్యాంపులు నిర్వహించేలా ప్రభుత్వం చర్యలు చేపట్టాలని సీపీఎం జిల్లా కార్యదర్శి కె.లోకనాథం డిమాండ్ చేశారు. జ్వరాల బారినపడి పట్టణ ఏరియా ఆస్పత్రిలో వైద్యం పొందుతున్న వారిని శనివారం నాయకులతో కలిసి ఆయన పరామర్శించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ గ్రామాల్లో పారిశుధ్యం లోపించడంతోపాటు మంచినీటి సరఫరా అధ్వానంగా ఉందన్నారు. దీనిపై అధికార యంత్రాంగం దృష్టి సారించాలన్నారు. ప్రజలకు కనీస అవసరాలను తక్షణమే పునరుద్ధరించాలన్నారు.. ఆయన వెంట నాయకులు అడిగర్ల రాజు, సూర్యప్రభ, చిరంజీవి తదితరులు ఉన్నారు.

చిననందిపల్లి దేవస్థానం భూముల కౌలుకు వేలం రేపు


చిననందిపల్లి ఉమా నీలకంఠేశ్వర స్వామి

దేవరాపల్లి: చిననందిపల్లిలో ఉమా నీలకంఠేశ్వర స్వామివారి దేవస్థాన భూముల కౌలు సాగుకు వచ్చే నెల 1న టెండర్, బహిరంగ వేలం నిర్వహించనున్నట్లు దేవదాయ శాఖ ఈవో టీఎస్ఎస్ శర్మ శనివారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. చిననందిపల్లి సర్వే నంబర్ 50లో 3.37 ఎకరాలు, సర్వే నంబర్ 112లో 5.03 ఎకరాలు మొత్తంగా 8.40 ఎకరాలు దేవస్థానం భూములు ఉన్నాయన్నారు. ఈ భూములకు మూడు సంవత్సరాల కౌలుకు గాను టెండర్, బహిరంగ వేలం పాటను ఈ నెల 3, 21వ తేదీల్లో నిర్వహించగా, దేవదాయ అధికారులు ప్రకటించిన ప్రారంభ వేలం పాట ధర అధికంగా ఉండటంతో రైతులు ముందుకు రాలేదు. దీంతో వేలం పాటను ఇప్పటికి రెండు మార్లు వాయిదా వేశారు. తాజాగా సోమవారం ఉదయం 11 గంటల నుంచి ప్రారంభమయ్యే టెండర్, బహిరంగ వేలంలో గ్రామస్తులంతా పాల్గొనాలని కోరారు. వేలంలో పాల్గొనేవారు ముందుగా రూ.3 వేల ధరావత్తు చెల్లించాలని, వేలం పాట పూర్తయిన వెంటనే హెచ్చు పాటదారుడు తొలి సంవత్సరం బిడ్, శిస్తు చెల్లించాలని సూచించారు. మరిన్ని వివరాలకు ఉమానీలకంఠేశ్వర స్వామి దేవస్థానం కార్యనిర్వాహణాధికారిని సంప్రదించాలని కోరారు.

గ్రామాల్లో నేను బడికి పోతా ర్యాలీలు


ర్యాలీ నిర్వహిస్తున్న ఎంఈవో, ఉపాధ్యాయ, విద్యార్థులు

చోడవరం రూరల్: పిల్లలను బడికి పంపించడం కోసం ప్రజలను చైతన్యవంతం చేయడంలో భాగంగా విద్యా శాఖ నిర్వహిస్తున్న నేను బడికి పోతా కార్యక్రమాలు గ్రామ గ్రామాన సాగుతున్నాయి. శనివారం గౌరీపట్నం, చోడవరం పట్టణం గునిశెట్టివారి వీధి పాఠశాలల పరిధిలో నేను బడికి పోతా చైతన్య ర్యాలీలు నిర్వహించారు. ఆయా గ్రామాల్లో ప్రజలనుద్దేశించి మండల విద్యాధికారులు జయలక్ష్మి, సింహాచలం మాట్లాడారు. 6 నుంచి 14 ఏళ్ల లోపు పిల్లలంతా బడిలోనే ఉండాలన్నారు. వారి భవిష్యత్ బడిలోనే కానీ పనిలో కాదని హితవు పలికారు. మధ్యలో బడి మానేసిన వారెవరైనా ఉంటే కమిటీ సభ్యులైన ఉపాధ్యాయులు, అంగన్‌వాడీ, ఎన్యూమరేటర్లకు తెలియజేయాలన్నారు. ప్రధానోపాధ్యాయులు రామకృష్ణ, గంగాధర్, మల్లేశ్వరరావు, ఎన్యూమరేటర్లు భూలక్ష్మి, ప్రకాష్, కె.వి.మహాలక్ష్మినాయుడు, ఉపాధ్యాయులు, అంగన్‌వాడీ కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

అంకితభావంతో పని చేసే వారికి గుర్తింపు

ఎంఈవో–1 పడాల్‌దాస్


కృష్ణమూర్తి దంపతులను సత్కరిస్తున్న ఎంఈవో పడాల్‌దాస్, ఉపాధ్యాయులు

దేవరాపల్లి: విధి నిర్వహణలో అంకితభావంతో పని చేసిన వారికి ఉద్యోగ విరమణ తర్వాత కూడా సమాజంలో మంచి గుర్తింపు లభిస్తుందని మండల విద్యా శాఖ అధికారి–1 బి. పడాల్‌దాస్ తెలిపారు. ఫిజికల్ సైన్స్ ఉపాధ్యాయుడు జోస్యుల కృష్ణమూర్తి పదవీ విరమణ సన్మాన సభను స్థానిక ప్రభుత్వ ఉన్నత స్థానిక పాఠశాలలో శనివారం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా రిటైర్డు ఉపాధ్యాయుడు జె. కృష్ణమూర్తి దంపతులను ఎంఈవో పడాల్‌దాస్, సహచర ఉపాధ్యాయులు, అతని కుటుంబ సభ్యులు ఘనంగా సత్కరించి జ్ఞాపికలను అందజేశారు. క్రమ శిక్షణతో కూడిన విద్యా బోధనతోపాటు పాఠశాలలో విద్యాభివృద్ధికి ఆయన అందించిన సేవలను కొనియాడారు.

ఉత్తమ సేవలతో గుర్తింపు

మాకవరపాలెం: ఉత్తమ సేవలు అందించే వారికి ఎల్లప్పుడూ గుర్తింపు ఉంటుందని ఏపీటీఎఫ్ మండల యూనిట్ సభ్యులు పేర్కొన్నారు. మండలంలోని వజ్రగడలో హిందీ ఉపాధ్యాయుడుగా పనిచేస్తున్న నరసింహారావు శనివారం పదవీ విరమణ చేశారు. ఈ నేపథ్యంలో ఏపీటీఎఫ్ ఆధ్వర్యంలో ఆయనకు ఘన సత్కారం చేశారు. కార్యక్రమంలో యూనిట్ సభ్యులు దొర, ప్రసాద్, రామసంజీవి, మోహన్, మల్లేశలింగం పాల్గొన్నారు.

ఆరోగ్యానికి వాకింగ్

- సర్వరోగ నివారిణిలా పని చేస్తున్న నడక
- నిత్యం నడిస్తే మంచిదని సూచిస్తున్న నిపుణులు

నేటి ఆధునిక కాలంలో పెద్దగా శ్రమపడని వారు తప్పనిసరిగా వాకింగ్ చేయాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. గతంలో మన పెద్దలు ఇంటి పని.. ఇతర పనులను స్వయంగా చేసుకోవటం.. కిలోమీటర్ల కొద్దీ నడవటం వల్ల వారికి పెద్దగా వ్యాయామం అవసరం ఉండేది కాదు. కానీ మనం ఎటువంటి శారీరక శ్రమ లేకుండా బతుకుతున్నాం కనుక నేటి మానవుడికి తప్పకుండా వ్యాయామం.. వాకింగ్ వంటివి అవసరమని నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు.


జీవీఎంసీ క్రీడా మైదానంలో వాకర్లు


గవరపాలెం పార్కు సెంటర్‌లో వాకింగ్ చేస్తున్న మహిళలు

అనకాపల్లి : మారిన జీవన విధానం, ఆహారపు అలవాట్లు, వాతావరణంలో మార్పుల కారణంగా ఊబకాయం, షుగర్, బీపీ, నరాల బలహీనత, కండరాల బలహీనత వంటి అనేక వ్యాధులను ఎదుర్కొనేందుకు ప్రజలు వ్యాయామం, నడకపై దృష్టి సారించారు. నడక చక్కటి ఆరోగ్య సూత్రమని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. రోగాల బారిన పడిన రోగులు మందులతో సరిపెట్టుకోకుండా నిత్యం వాకింగ్ చేస్తే మంచిదని చెబుతున్నారు. నేటి ఆహారపు అలవాట్లు, జీన్స్ కారణంగా ఊబకాయం సమస్య తీవ్రతరమైంది. ఇటువంటి దశలో వైద్యుడిని సంప్రదిస్తే నడవమని సూచిస్తున్నారు.

నడకకు ప్రాధాన్యం..

పట్టణంలో ఎన్టీఆర్ క్రీడా మైదానం, గవరపాలెం పార్కుసెంటర్, శారదా నది ఒడ్డున గల శాంతి పార్కు, రింగ్ రోడ్డు పార్కు, కొత్తూరు పార్కు, ఏలేరు కాలువ రహదారిపై నిత్యం వేలాది మంది యువత, మహిళలు, చిన్నారులు, వృద్ధులు వాకింగ్ చేస్తున్నారు. సమయాన్ని బట్టి ప్రతి ఒక్కరూ వాకింగ్‌పై దృష్టి పెడుతున్నారు. ఉదయం వాకింగ్ వల్ల సూర్యకిరణాల్లోని కాల్షియం ఎముకలకు మంచిదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఎక్కువ శాతం మహిళలు ఉదయం వేళల వాకింగ్‌కు ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారు. ఉదయం కుదరని వారు మాత్రమే సాయంత్రం వాకింగ్ చేస్తున్నారు. పట్టణ పరిధిలో సుమారు 35 వరకూ వాకర్స్ క్లబ్‌లు ఏర్పడ్డాయి. వృద్ధుల నుంచి పిల్లల వరకు క్లబ్‌లు ఏర్పాటు చేసుకుని వాకింగ్, యోగా చేస్తున్నారు. జార్జి క్లబ్, రింగ్ రోడ్డు, తుమ్మపాల వాటర్ ట్యాంక్ ఏరియా, గవరపాలెం ప్రాంతాల్లో యోగా కేంద్రాలు నిర్వహిస్తున్నారు. స్థానిక ఎన్టీఆర్ వైద్యాలయం ఆవరణలో ఆయుష్మాన్ భారత్‌లో నాలుగు మాసాలుగా ఆస్పత్రికి వచ్చే రోగులతో యోగాసనలు వేయిస్తున్నారు. వయస్సును బట్టి రోజుకు 30 నిమిషాల నుంచి గంటలోపు వాకింగ్ చేయాలని వైద్యులు చెబుతున్నారు.


ఎన్టీఆర్ మార్కెట్ యార్డులో వాకింగ్ చేస్తున్న వాకర్లు

నడకతో ప్రయోజనాలు..

- క్రమం తప్పకుండా నడవడం వల్ల శరీరంలో హార్మోన్లు విడుదలై మానసిక ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి.
- మానసిక ఒత్తిడి, ఆందోళన, డిప్రెషన్ వంటి వాటిని అధిగమించవచ్చు.
- శరీర ఆకృతి బాగుంటుంది. గుండె, ఊపిరితిత్తులకు రక్తప్రసరణ సక్రమంగా జరిగి సమర్థవంతంగా పని చేస్తాయి.
- గుండె సంబంధిత జబ్బులు, పక్షవాతం, నరాల బలహీనత వంటివి దరి చేరవు.
- అధిక రక్తపోటు, మధుమేహం, కొలెస్ట్రాల్ వంటి రోగాలను జయించవచ్చు.
- కీళ్లనొప్పులు తగ్గి, కండరాల శక్తి పెరిగి నడిచేందుకు వీలు కలుగుతుంది.
- శరీరంలోని అధిక కొవ్వును తగ్గిస్తుంది.
- శరీరానికి మంచి శ్వాస, అధిక స్థాయిలో ఆక్సిజన్ అందుతుంది.
- ఎముకలు దృఢంగా తయారవుతాయి.
- రక్తంలోని కొవ్వు కరుగుతుంది.
- మానవుని జీవితకాలం పెరుగుతుంది.
- మెదడు చురుగ్గా పని చేస్తుంది.
- విటమిన్–డి లోపం ఉండదు. క్యాన్సర్ వ్యాధి సోకదు. వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.

జీవిత కాలాన్ని పెంచుతుంది..



నాయసు 48 సంవత్సరాలు. నిత్యం వాకింగ్ వల్ల జీవిత కాలం పెరిగి, యువకుడిలా పనులు చేయగలుగుతున్నాను. ఇద్దరు పిల్లలకు వివాహం చేశాను. సుమారు 26 సంవత్సరాలుగా ఎన్టీఆర్ క్రీడా మైదానంలో ఉదయం వేళల్లో వాకింగ్ చేస్తున్నాను. ఇప్పటి వరకూ ఎటువంటి వ్యాధుల బారిన పడలేదు. మంచి ఆహారం తీసుకుంటున్నాను.

– ఓం నమఃశివాయ, వాకర్, అనకాపల్లి

కోవిడ్ తర్వాత వాకింగ్‌పై ఆసక్తి పెరిగింది..



నేను ప్రభుత్వ ఉద్యోగిగా పని చేసి పదవీ విరమణ చేశాను. ప్రస్తుతం నాకు 77 సంవత్సరాలు. ఎటువంటి వ్యాధి బారిన పడలేదు. ఎండా, వర్షం చూడకుండా నిత్యం ఉదయం వేళల్లో గంట పాటు వాకింగ్ చేస్తాను. కోవిడ్ సమయంలో కూడా వాకింగ్ మానలేదు. వయసును బట్టి ఆహారపు అలవాట్లలో మార్పు చేసుకున్నాను. రాత్రి ప్రశాంతంగా నిద్ర పడుతుంది.

– కేవీ గౌరీపతి, విశ్రాంత డిప్యూటీ డీఈవో, అనకాపల్లి

వాకింగ్ సర్వరోగ నివారిణి..



వాకింగ్ చేస్తుంటే ఎంతో ఉల్లాసంగా ఉంటుంది. మానసిక ఒత్తిడి తగ్గడంతో వ్యాధుల బారి నుంచి విముక్తి కలుగుతుంది. బీపీ, షుగర్ వ్యాధులు సోకిన రోగులు నిత్యం వాకింగ్ చేయడంతో శరీరంలో కండరాలు, ఎముకలు గట్టి పడి ఆరోగ్యంగా కనిపిస్తారు. వాకింగ్ చేయని రోజు ఎంతో బద్ధకంగా ఉంటుంది. వాకింగ్ చేసిన వ్యక్తి నిత్యం యువకుడిలా కనిపిస్తాడు. ఆస్పత్రికి వచ్చే రోగులకు ప్రభుత్వం యోగాపై ఉచిత శిక్షణ అందిస్తోంది.

– కె.లావణ్య, ఆయుష్మాన్ భారత్ వైద్యురాలు, ఎన్టీఆర్ ఆసుపత్రి

గ్రామ సచివాలయ సిబ్బందితో పింఛన్ల పంపిణీ

మాడుగుల రూరల్: వచ్చే నెల ఒకటో తేదీ ఉదయం 6 గంటల నుంచి సచివాలయ సిబ్బందితో సామాజిక పింఛన్లు పంపిణీ చేపట్టనున్నట్లు ఎంపీడీవో ఆర్. కాశీప్రసాదురావు శనివారం తెలిపారు. మండలంలో 23 గ్రామ సచివాలయాలు పరిధిలోని 11,918 మంది పింఛనుదారులకు వెరసి 8 కోట్ల 10 లక్షల 68 వేల 500 రూపాయలు పంపిణీ చేయనున్నట్టు పేర్కొన్నారు. ఈ మేరకు పింఛను సొమ్మును శనివారం సాయంత్రం సచివాలయ సిబ్బందికి అందజేశామన్నారు. 1, 2 తేదీల్లో పింఛను పంపిణీ పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు.

రోలుగుంట: మండలంలో సోమవారం ఉదయం ఆరు గంటలకే పింఛన్ల పంపిణీ చేయాలని ఎంపీడీవో జాన్ లింకన్ సిబ్బందిని ఆదేశించారు. తన కార్యాలయంలో శనివారం సాయంత్రం సచివాలయ సిబ్బంది, వీఆర్వోలతో ఆయన సమావేశమయ్యారు. కేటాయించిన 50 మంది లబ్ధిదారుల ఇళ్లకు వెళ్లి పింఛన్లు పంపిణీ చేయాలన్నారు.

ఆగస్టు 4న మోదమాంబ పండగ

మాడుగుల రూరల్: కె.జె.పురంలో ఆగస్టు 4న మోదమాంబ పండగ ఘనంగా నిర్వహించడానికి గ్రామ పెద్దలు, పంచాయతీ పాలకవర్గ సభ్యులు నిర్ణయించారు. ఈ మేరకు సర్పంచ్ జామి రమణబాబు అధ్యక్షతన శనివారం ఇక్కడ జరిగిన సమావేశంలో గ్రామస్తులు, పెద్దలు తీర్మానించారు. ఎంపీటీసీ సభ్యులు భీశెట్టి శ్రీనివాసరావు, చిన్నం లోవతల్లి, పీఏసీఎస్ పర్సన ఇన్‌చార్జి కాళ్ల రాము, నాయకులు రాపేట జోగినాయుడు, శరగడం ఆదిబాబు, రాపేట రాజశేఖర్, రాపేట సత్యనారాయణ, యల్లపు రాము పాల్గొన్నారు.

నేడు మోదకొండమ్మకు ప్రత్యేక పూజలు

మాడుగుల: స్థానిక మోదకొండమ్మ ఆలయంలో ఆదివారం ఉదయం 8 గంటల నుంచి ప్రత్యేక కుంకుమ పూజలు నిర్వహించనున్నామని ఆలయ కమిటీ చైర్మన్ అప్పలరాజు తెలిపారు. భక్తులకు అన్ని సౌకర్యాలు కల్పించామన్నారు.

తెగుళ్లపై రైతులు దృష్టి సారించాలి


మాట్లాడుతున్న శాస్త్రవేత్త రామలక్ష్మి

అనకాపల్లి : ఖరీఫ్ సీజన్‌లో వరి నారుమడులు వేసుకునే రైతులు తెగుళ్లు, పురుగులు, వ్యాధులపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని ప్రాంతీయ వ్యవసాయ పరిశోధనా స్థానం శాస్త్రవేత్త సీహెచ్ రామలక్ష్మి అన్నారు. మండలంలో బవులవాడలో వ్యవసాయ శాఖ, ఆత్మ సౌజన్యంతో ప్రధాన పంటల్లో సమగ్ర సస్య రక్షణపై రైతులకు శనివారం శిక్షణ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ వరి నారుమడుల్లో యాజమాన్య పద్ధతులు, వరి నాడుమడులు వేసే విధానం, నారు మడిలో వచ్చే తెగుళ్లు, పురుగులు, సస్యరక్షణ పద్ధతుల గురించి వివరించారు. వర్షాకాలంలో విష సర్పాలపై దృష్టి పెట్టాలని, పొలాల్లోకి వెళ్లేటప్పుడు తప్పనిసరిగా కర్ర తీసుకెళ్లాలని తెలిపారు. మండల వ్యవసాయ అధికారి పి.రంగాచారి మాట్లాడుతూ రైతు సేవా కేంద్రాల్లోనూ వరి విత్తనాల పంపిణీ జరుగుతుందని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా వనరుల కేంద్రం వ్యవసాయ అధికారి తులసి కుమారి, ఆత్మ ఏటీఎం పి. రామకృష్ణ, జిల్లా వనరుల కేంద్రం విస్తీర్ణ అధికారి సాయివాణి, బవులువాడ గ్రామ సర్పంచ్ మజ్జి లక్ష్మీ వెంకట అప్పారావు, ఎంపీటీసీ సభ్యుడు తోటాడ విజయ్, రైతు నాయకులు కోట్ని వెంకట సత్య ఈశ్వరరావు, మజ్జి అర్జున్ రావు, రైతులు తదితరులు పాల్గొన్నారు